

Edition : Aout 2024 P.245  
 Famille du média : Médias spécialisés  
 grand public  
 Périodicité : Mensuelle  
 Audience : 1372000  
 Sujet du média : Lifestyle



Journaliste : Janine Debluë  
 Nombre de mots : 260

RECETTE DE L'INTERNAUTE  
 marie claire

## COUP DE FOOD Partagez votre passion culinaire avec Marie Claire Suisse

Chaque mois, vous avez la chance d'être mis en lumière dans notre rubrique spéciale «La recette de l'internaute». Partagez votre recette préférée sur Instagram avec **#marieclairesuisse** et soyez sélectionné pour être présenté dans nos pages.

Par Janine Debluë



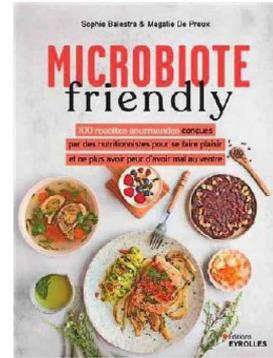
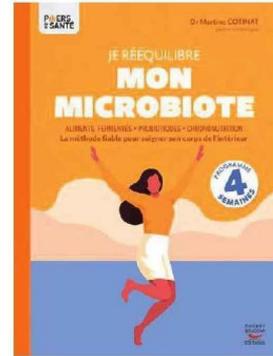
À l'honneur: Magalie et Sophie, nutritionnistes et micro-nutritionnistes spécialisées dans le rééquilibrage du microbiote, fondatrices de @the\_golden\_gut

Magalie De Preux et Sophie Balestra, nutritionnistes et micronutritionnistes passionnées par le lien entre le microbiote intestinal, la nutrition et la santé, ont créé leur identité «The Golden Gut». Leur plateforme dédiée à la santé intestinale, the-golden-gut.com, reflète cette vision holistique. Le fruit de leur collaboration est leur premier livre, «Microbiote friendly» (éd. Eyrolles), sorti le 13 juin dernier. Conçu comme un guide pratique, ce livre contient plus de 100 recettes bénéfiques pour le microbiote et douces pour le ventre, classées par catégories selon leur digestibilité. Le lecteur peut s'identifier à l'un des trois profils digestifs décrits dans l'ouvrage et choisir parmi les délicieuses recettes correspondant à son profil. L'objectif est de simplifier la vie des personnes souffrant de troubles digestifs et d'un déséquilibre du microbiote, tout en améliorant leur santé et en leur permettant de se régaler sans douleur.



#Tarte à la rhubarbe

• Retrouvez sa recette sur [www.marieclaire.ch](http://www.marieclaire.ch)



### Livres

**Je rééquilibre mon microbiote** de Martine Cotinat, Thierry Souccar Editions, CHF 22.-

**Microbiote friendly** de Sophie Balestra et Magalie de Preux, Eyrolles, CHF 29.70

[www.payot.ch](http://www.payot.ch)

### REPÉRÉS SUR INSTA...



Publiez vos plus belles photos sur **#marieclairesuisse** et suivez-nous sur **@marieclairesuisse!**



PHOTOS: DR